



ほうれん草のおやき・ポパイサラダ



豊岡市 こども未来課 ・豊岡市学校給食センター



ほうれん草のおやき ~こども未来課~

材料 4人分

ほうれん草	2束(40g)
じゃがいも	2個
にんじん	1/4本
小麦粉	大さじ1~2
粉チーズ	大さじ2
塩	少々
バター	8g

作り方

1. ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って細かく切る。じゃがいもとにんじんは皮をむいてすりおろす。
2. ボウルに1と粉チーズ、塩を加えて混ぜ、小麦粉を加えて硬さを調整する。
3. 小判状に形を整えて、バターを薄く敷いたフライパンで両面をこんがり焼く。

栄養価 (1人分)

エネルギー80Kcal たんぱく質3.0g 脂質2.7g 塩分相当量0.3g

ポパイサラダ

~学校給食センター~



材料 2人分

ほうれん草	1袋
コーン缶	30g
酢	小さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1/2
いりごま	大さじ1/2
茹で塩	水1Lに対し小さじ1強

ごまを炒って使用すると風味よく仕上がります

作り方

1. ほうれん草はゆでて水にさらす。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
2. 調味料を混ぜ合わせたものに、ほうれん草・コーン・ごまを入れ、和える。

ほうれん草をたくさん食べてほしいという思いから、「ポパイ」という昔のアニメの名前をとって全国各地の学校給食で「ポパイサラダ」が誕生しました。

栄養価 (1人分) エネルギー21Kcal たんぱく質1.6g 脂質0.6g カルシウム34mg 塩分相当量0.4g